

くらしの西区版ガイド

区役所各課への問い合わせなどは4月3日(月)からお願いします。

健康

生活課

☎294-6109 ☎294-6311

献血にご協力を

会場	実施日時
西部埋立第四公園	4/13(木) 9:30~13:00 14:00~16:00
横川駅南口広場	4/18(火) 13:30~16:30

原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ☎504-2257

被爆者健康診断

会場	実施日時
井口公民館	4/3(月)
西区地域福祉センター	4/12(水)
己斐集会所(己斐本町会館)	4/14(金)

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者がん検診

会場	実施日時
井口公民館	4/3(月) (胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30
西区地域福祉センター	4/12(水) (胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30

☎胃がん検診は予約制。電話で

地域支えあい課

☎294-6384, 294-6235 ☎294-6113

精神科医師による心の健康相談

☎4月13日(木)、27日(木)13:30~15:00

☎不眠や対人関係、物忘れなど

☎前日までに電話(☎294-6384)で。先着各回3人

ひまわり会(心の病を抱える人の家族の会)

☎4月20日(木)13:30~15:30

☎座談会や学習会で悩みを語り合い、理解を深め合う

☎電話(☎294-6384)で

エイズ相談・抗体検査

☎毎週(火)9:00~10:00(4月4日を除く)

☎匿名で実施

☎エイズに関する個別相談、抗体検査を匿名で実施

☎梅毒・肝炎検査も同時に受診可

胃がん検診

☎年度末で40歳以上

会場	実施日時
井口公民館	6/5(月)
草津東集会所	6/13(火)

☎1,100円

☎4月14日(金)から電話かファクスで集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、☎504-2258 平日の9:00~16:30)へ

☎0120-489-431、☎504-2258 平日の9:00~16:30)へ

①子宮頸がん、②乳がん検診

☎①受診時に20歳以上の女性 ②年度末で40歳以上の女性 ※いずれも受診は2年に1回

☎6月19日(月)9:30~11:00 場区地域福祉センター

☎①1,000円、②1,500円

☎4月14日(金)から電話かファクスで集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、☎504-2258 平日の9:00~16:30)へ

☎0120-489-431、☎504-2258 平日の9:00~16:30)へ

注のついた健診などを受診する人へ

☎受診券、健康診査を受診する人は健康保険証

☎生活保護世帯・市民税非課税世帯・70歳以上のいずれかであることを証明するものか、後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料

☎令和5年度末で50歳以上の人は、医療機関や市健康づくりセンターでは、胃内視鏡検査が選択可。詳しくは電話(☎294-6235)で

認知症の人と家族の会

☎4月12日(水)13:00~15:00

☎場区地域福祉センター

☎日頃の悩みを話し合う座談会

☎電話で、同課(☎294-6289)へ

栄養相談日

☎4月11日(火)9:30~11:30

☎場区地域福祉センター

☎管理栄養士による食生活の個別相談、みそ汁の塩分測定など

☎電話(☎294-6235)で。先着4人

子育て

地域支えあい課

☎294-6384, 294-6235 ☎294-6113

離乳食教室スタート編

☎4~6カ月児の保護者(子ども同伴可)

☎4月27日(木)10:00~11:00

☎場区地域福祉センター

☎離乳初期を中心とした離乳食の進め方(話・調理実演、相談)

☎電話(☎294-6235)で。先着15組

地域子育て支援センター

☎503-6288 ☎294-6113

オンラインおしゃべり広場

☎「ニコたん るるん 広場」

☎子どもや保護者がストレスを発散し安心して過ごせるよう、動画アプリZoom上で気軽に交流できる「おしゃべり広場」を開発しています。

☎市内に在住の3歳以下の乳幼児と保護者

☎4月13日(木)、27日(木)10:30から

☎☎区HPから指定のメールアドレスへ

催し

地域起こし推進課

☎532-0927 ☎232-9783

三滝山ファミリー自然体験講座「三滝の山に登ろう」



☎小・中学生を含む家族

☎4月22日(土)9:00集合

☎【集合の場】みたきさくら広場(三滝本町2-11)

☎☎自然豊かな三滝の山を親子で登る

☎【コース】みたきさくら広場→宗箇山→高峠山→三滝少年自然の家

☎4月7日(金)必着までに、区HPか電話で代表者の名前、郵便番号、住所、電話番号、参加者全員の名前(ふりがな)、年齢(小学生は学年)を同課へ。抽選10組

社会福祉協議会

☎294-0104 ☎291-7096

手話ボランティア入門講座

☎5月11日~6月29日の毎週(木)、19:00~20:45。全8回

☎場区地域福祉センター

☎☎手話の学習

☎【講師】手話サークルクローバー

☎☎800円

☎☎電話かファクスで、4月26日(水)必着までに。先着20人

西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242 (休水)

バレトン

☎18歳以上

☎4月6日~27日(木)、9:30~10:30

☎☎バレエの動きを含んだ関節に優しいエクササイズ

☎☎各日500円

☎☎直接か電話で。先着各日20人

シニアのための運動不足解消教室

☎☎おおむね50歳以上

☎4月6日~27日(木)、11:00~12:00

☎☎運動が苦手な人でも気軽に参加できるストレッチや脳トレなど

☎☎各日500円

☎☎直接か電話で。先着各日20人

運動ギライの人のためのピラティス&ストレッチ

☎18歳以上

☎☎4月6日~27日(木)、13:00~14:00

☎☎楽しく体を動かして運動嫌いを克服しよう

☎☎各日500円

☎☎直接か電話で。先着各日20人

ZUMBA

☎18歳以上

☎4月6日~27日(木)、19:30~20:30

☎☎ラテンのリズムに乗って楽し

くステップ

☎☎各日500円

☎☎直接か電話で。先着各日20人

アクアビクス

☎18歳以上

☎4月10日~24日(月)、13:00~14:00

☎☎水中で楽しく全身をシェイプアップする

☎☎各日500円

☎☎直接か電話で。先着各日20人

スポーツキッズ - こどものかけっこ教室 -

☎小学生

☎5月27日(土)10:00から

☎☎かけっこを楽しみながら「走り」の基本を学ぶ

☎☎600円

☎4月15日(土)9:00から直接か電話で。先着30人

水泳ワンポイントレッスン

☎小学生以上

☎4月15日(土)14:00~15:00

☎☎泳ぎ方を始め、水泳に関する相談に対応

☎☎直接か電話で。先着4人

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287 (休月)

おはなしキャンドル

☎幼児以上

☎4月8日(土)11:00から

☎☎昔話やわらべ歌など

☎☎えほんくらぶ

☎☎乳幼児と保護者

☎4月14日(金)11:00から

☎☎乳幼児のための絵本の読み聞かせなど

☎☎おはなし会

☎☎幼児・小学生

☎4月22日(土)11:00から

☎☎絵本の読み聞かせなど

テーマ別図書の展示

☎☎ほんはともだち - 日本編 - (幼児・児童向け)

☎☎グループ オブ セブン part1 (一般向け)

☎☎4/30日 まで

犬の登録受け付けと狂犬病予防注射

☎生後91日以上の犬は、市への登録と年1回の狂犬病予防注射が必要です。区では下表の日程で巡回実施します。

☎4月21日(金) ※雨天決行

会場	時間	会場	時間
己斐上第六公園(己斐上二丁目73)	9:30~9:40	己斐上第五公園(己斐上四丁目27)	11:45~11:50
明山公園(己斐上三丁目55)	9:55~10:05	高須台中央公園(高須台三丁目21)	13:00~13:15
己斐上第二公園(己斐上五丁目60)	10:20~10:35	もみじが丘第二公園(己斐上二丁目37)	13:30~13:45
大迫公園(己斐大迫三丁目24)	10:50~11:05	己斐公民館駐車場(己斐中一丁目6-20)	14:05~14:20
日生東公園(己斐大迫一丁目10)	11:20~11:30	みたきさくら広場(常林寺東側)(三滝本町二丁目11)	14:40~14:50

☎☎登録手数料3,000円、注射済票交付手数料620円、予防注射料金2,550円から

☎☎動物愛護センター(☎243-6058、☎243-6276)

区役所4階元気じゃけん食堂

☎「元気じゃけん定食」は、主食・主菜・副菜の揃った健康に配慮した栄養バランスの良い定食です。

☎4月19日(水)12:00~13:30

☎☎食堂では健康定食「元気じゃけん定食」(490円、50食限定)を提供

☎☎場地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

いっしょに遊ぼう 常設オープンスペース にしくニコニコひろば

☎☎子育て中の親と子どもがいつでも気軽に集い交流できます。

☎☎市内に在住の3歳未満の乳幼児と保護者

☎☎(月)~(金)(祝を除く)の10:00~11:15、11:45~13:00、13:30~14:45

☎☎場区地域福祉センター

☎☎☎電話か子育て応援アプリ「母子モ」のWeb予約で。先着各回12組

子育て応援ボランティア募集中

☎☎にしくニコニコひろばでは、受け付けや見守りのボランティアを随時募集しています。資格や年齢などは問いません。

☎☎場地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)